

STUDIO AIR

YOGA & PRATIQUES BIEN-ÊTRE

Studio Air Yoga & Pratiques Bien-être - Association loi de 1901 - air.studioyoga@gmail.com
Siège social : 81 rue Gabriel Fauré 92500 Rueil-Malmaison - SIRET : 88753132500017
Organisme de formation professionnelle déclaré d'activité enregistrée sous le n°11922452792 auprès du préfet de région d'Ile-de-France

PILATES MATWORK 1

Mis à jour le 16/01/2023

PROGRAMME DE FORMATION

Formateur : AnneSophie JAILLARD

Prérequis :

- Être titulaire d'une carte professionnelle d'éducateur sportif
- Ou de tout autre diplôme similaire permettant l'enseignement de discipline sportive en France ou être en cours de formation (CQP, BPJEPS...)
- Être un professionnel de la santé autorisé à enseigner comme les kinésithérapeutes

Objectifs / Aptitudes / Compétences :

- Être capable d'enseigner un cours de Pilates niveau débutant
- Maîtriser la technique de la méthode Pilates
- Connaître le placement des mouvements de la méthode Pilates
- Découvrir l'histoire de la méthode

Durée :

- 4 demi-journées de 3h45
- 15h

Modalités et délais d'accès :

A compter de la signature du devis le délai d'accès pour débiter la formation est de 2 semaines.

Prix : 500€ net de TVA soit 500€ TTC

Contact : AnneSophie JAILLARD 06.42.43.32.88 air.studioyoga@gmail.com

Méthodes mobilisées :

En distanciel :

- Manuel de formation
- Internet et ordinateur

Évaluation :

- Mise en situation d'enseignement pour la validation de formation

STUDIO AIR

YOGA & PRATIQUES BIEN-ÊTRE

Studio Air Yoga & Pratiques Bien-être - Association loi de 1901 - air.studioyoga@gmail.com
Siège social : 81 rue Gabriel Fauré 92500 Rueil-Malmaison - SIRET : 88753132500017
Organisme de formation professionnelle déclaré d'activité enregistrée sous le n°11922452792 auprès du préfet de région d'Ile-de-France

Accessibilité :

En cas de situation de handicap, une étude de faisabilité sera faite afin de proposer une formation adaptée. Une salle de formation répondant aux normes d'accessibilité d'accueil du public est mise à disposition.

Indicateurs de résultats :

Taux de satisfaction décembre 2022 : 94,5%

Nombre de stagiaires : 89

Programme de formation :

JOUR 1 (3h45) :

14h00-14h15 : accueil, présentations, mise en route

14h15-15h15 : master class Pilates Matwork 1

15h15-15h45 : présentation du Pilates, historique

15h45-16h15 : apprentissage des 5 référentiels de la méthode Pilates

16h15-17h45 : comment enseigner les 18 exercices débutants (consignes et options)

JOUR 2 (3h45) :

14h00-16h30 : comment enseigner les 18 exercices débutants (consignes et options) SUITE

16h30-16h45 : distribution exercices pour passages en situation

16h45-17h45 : passages en situations

JOUR 3 (3h45) :

14h00-15h00 : master class Pilates Matwork 1

15h00-16h30 : passages en situations SUITE

16h30-17h45 : suite et fin des 18 mouvements débutant (travail pédagogique)

JOUR 4 (3h45) :

14h00-16h15 : suite et fin des 18 mouvements débutant (travail pédagogique) SUITE

16h15-17h45 : préparation puis passages en situations, évaluation certificative